

માંસના ખોરાકથી

થતાં ભયંકર દરદો
1926 18-9-1926
કેટલાક વૈદ્યકીય અભિપ્રાયો.

વેપક,
અયનિલાલ નારદલાલ માન્કર,
આસીસ્ટન્ટ સેક્રેટરી,
મુંબઈની શ્રી જીવહયા મંડળી,
માર્ગતિ ૩૩, પ્રત ૫૦૦૦

—: પ્રકાશક :—

મુંબઈની શ્રી જીવહયા મંડળી,
૩૦૯, શરાફ બજાર, મુંબઈ.
મુલ્ય અરધો આનો.

મુદ્રક:—લાલલાલ જવેરભાઈ પટેલ
મુદ્રણસ્થાન.—“નવયુગ” પ્રેસ, લીમડાચોક, સુરત.

૨૩૦૧૩૨

૩ જી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

આ નાનું પુસ્તક જનસમાજને ફેટલું ઉપયોગી થઈ પડ્યું છે તે કહેવાની બાગ્યેજ જરૂર રહે છે, કેમકે આટલા ટુંકા સમયમાં તેની ત્રીજી આવૃત્તિ બહાર પાડવાની જરૂર પડી છે. તેજ બતાવી આપે છે કે જાહેર પ્રજા તે બરાબર વાંચે છે અને તેથી માંસાહારી પ્રજા માંસાહાર છોડે છે. તેવા બરાબર પણ મળેલા છે. જનસમાજને આ રીતે લાભ થવા ઉપરાંત બિચારા મુંગા પ્રાણીઓની કતલ પણ ઓછી થવા પામે છે. અને એ બરાબર મહાપુન્યનું કાર્ય છે.

સંસ્થા પાસે મૂરંગ કંડ ન હોવાથી, આવાં સાહિત્યની અતિ જરૂર છતાં અને ઘણીજ માંગણી છતાં જોઈએ તેટલા પ્રમાણમાં સાહિત્ય પ્રસિદ્ધ થઈ શકતું નથી. પણ જ્યારે જ્યારે કોઈ સખી ગૃહસ્થ તેવી મદદ આપે છે ત્યારે બહાર પાડી શકાય છે. દયાળુ લોકો આ બાબત પર લલ્લા આપી આ પુન્ય કાર્યમાં વખતો વખત મદદ આપી પુન્ય ક્ષામલ કરશે એવી પ્રાર્થના છે.

આ પુસ્તકની ૫૦૦૦ નકલો છાત્રવાનું ખર્ચ બહેન કમુખાધના પુન્યાર્થે તેમના બાણેજ હાંડીવાળા શેઠ રણછોડભાઈ કેશરીચંદ તરફથી મળેલું છે. તે માટે તેમનો આભાર માનીએ છીએ.

વાંચકવર્ગને એટલીજ વિનંતિ છે કે પુસ્તક વાંચ્યા પછી તેમનો અભિપ્રાય અમને અવશ્ય લખી મોકલે તો અમારા ઉત્સાહમાં વધારો થશે. અને લેખક અને છપાવનારનો પરિશ્રમ કેટલે અંશે સફળ થયો છે તે જાણી શકાશે.

લી.

૧૪૯, શરાદ બજાર મુંબઈ. } લલ્લુભાઈ દીપચંદ ઝવેરી.
ઓગસ્ટ ૧૯૨૬ } પ્રમુખ; મુંબઈની શ્રી જીવદયા મંડળી.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઇટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૩૦૩૬ વર્ગિક

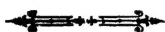
પુસ્તકનું નામ મિ. ૨૨૧. ખરે. ૩૬૦ ૫૦૦
૮૦૫૩૨ ૬૬૦

વિષય ૩: ૪૫૪૭૩૮

માંસના ખોરાકથી થતાં ભયંકર દરદો.



કેટલાક વૈદ્યકીય અભિપ્રાયો.



માંસાહાર અને અન્નફળ શાકનો આહાર એ બન્ને ખોરાકની ચાલતી રીતોના ગુણહોષનો વિચાર કરતાં નવાઇ લાગે તેવું છે કે માંસ મચ્છીના ખોરાકથી અનેક ભયંકર દરદો લાગુ પડતાં હોવા છતાં પણ તે ખોરાક લોકો કેમ કમ્બલ કરે છે ! આજે જેમ હુલર-કિંઘાગ, કળાક્રાંતિય વિગેરેમાં યુરોપ, અમેરિકા વિગેરે દેશો ચઢીયાતા છે તેમ ડોક્ટરી વિદ્યા અને શોધખોળમાં પણ તે દેશો પ્રમાણ મનાય છે. ત્યાંના વિદ્વાન ડોક્ટરોના અભિપ્રાય મુજબ માંસમચ્છીનો ખોરાક તે પ્રથમ તો મનુષ્યના શરીરના અવયવોનો વિચાર કરતાં, મનુષ્યને યોગ્ય ખોરાક નથી એટલુંજ નહિ પણ કુદરત વિરુદ્ધ હોવાથી તે ધણુ ભયંકર દરદોને ઉત્પન્ન કરે છે.

જે જનાવરોનાં માંસનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તે તખીખી તપાસને પરિણામે તન્દુરસ્ત હોય તો પણ તે માંસના ખોરાકથી શરીરમાં અમુક જાતનું ઝેર અને ઝેરી જર્મ્સો દાખલ થાય છે અને પરિણામે ગંભીર માંદગી આવી લાગે છે. તન્દુરસ્ત મનાતાં જનાવરોના માંસથી બ્યારે આવી સ્થિતિ થાય છે ત્યારે જનાવરોમાં કેટલાંક દરદો એવાં થાય

છે કે તે કસાઇખાનામાં ચાલતી તપાસથી માલુમ પડતાંજ નથી. તેવાં જનાવરોનાં માંસથી વધારે બચાવકર માંદગી આવે તેમાં નવાફ ગું ૧

ડા. એલેક્ષ માર્સડન એફ. આર. સી એસ લંડનની કેન્સર (નાસુર) ના દરદીની ઇસ્પીતાલના પ્રમખને જણાવું હતું કે ત્યાં જનાવરોને ક્ષય, (tuberculoses) (Ant-hrax) કે મોવા એટલે મોઢાનું કે પગનું દરદ લાગુ પડે કે તરતજ તેને મારી નાંખી તેનું માંસ બજારમાં વેચવા મોકલી દેવાય છે અને તે એટલી ચાલાકાથી તૈયાર કરવામાં આવે છે કે મારીક તપાસથી પણ તેની ખબર પડતી નથી. તેવીજ રીતે ઓસ્ટ્રેલીયા, ન્યુઝીલેન્ડ વીગેરે માંસાહારી દેશોમાં પણ બને છે. ડા. આલફ્રેડ કાર્પેન્ટરે જ્યારે મનહેર ક્યું કે લંડનની બજારમાં વેચાતાં માંસમાં ૮૦ ટકા જેટલું માંસ રોગી હોય છે ત્યારે લોકોમાં ભારે ખળભળાટ મચી રહ્યો હતો. માંસની બાબતમાં દરેક સ્થળે આ રીતેજ બને છે અને તેથી અસંખ્ય માણસો વગર ખોતે મરી જાય છે.

કેટલાકનું એવું માનવું છે કે માંસ અને ખાસ કરીને ગાયનું માંસ (Beef) બળ આપનારું છે. પણ ડા. કેલોગ કહે છે તે મુજબ વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ બરાબર તપાસ કરતાં તે દલીલ તદ્દન પાયા વગરની છે. અને તેથી સર ટી. લોડર ઓ'ટનના શબ્દમાં કહેતાં “ માંસનો ખેત્રિક બળ

આપવાને બદલે નખળાઈ લાવી સંચાઓને થાક આપે છે અને તેમાંથી ઉત્પન્ન થતો નાઇટ્રોજનસ પદાર્થ સ્નાયુઓને ઝેર સમાન છે.”

આવા માંસના ઝેરી ખોરાકથી રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. એટલું જ નહિ પણ ઉત્પન્ન થયેલા રોગો બની શકે તો જીવ લે છે અને તેમ ન બને તો હામેશને માટે ચોટી રહે છે અને તેથી લાખો માંસાહારીઓનાં જીવન ઝેર સમાન બની જાય છે. માંસના આવા નુકસાનકારક ખોરાકથી જે દરદો લાગુ પડતાં હોવાનું સેંકડો ડોક્ટરોએ અને હજારો અનુભવીઓએ સાબિત કર્યું છે તે દરદોની એટલી મોટી સંખ્યા છે કે તે વિષે લખતાં મોટું પુસ્તક બને અને તેવાં પુસ્તકો વિલાયત વીગેરે સ્થળે બહાર પડેલાં છે. પરંતુ ધણાંજ બંધકર જાણીતા દરદો વિષે વિચાર કરતાં પણ સહેલાઈથી ખાત્રો થઈ શકશે કે તે ખોરાક અને દરદોને ફેટલો નજીકનો સંબંધ છે.

નાસુર (CANCER)

આજે યુરોપમાં એટલે કે માંસાહારી પ્રદેશોમાં આ રાક્ષસી દરદના પંજમાં કરોડો માણસો સપડાયાં છે અને એમ ગણતરી કરવામાં આવી છે કે દર વર્ષે અઢી કરોડ માણસો આ દરદથી પેતાનો જીવ ગુમાવે છે. અને તે દરદ લાગુ બડવાનું કારણ માંસાહાર હોવાનું તેઓએ ખાત્રીથી સાબિત કર્યું છે. ચીકાગો કે જે માંસાહારીઓનું મોટું મથક છે ત્યાં ચોક્કસ આંકડાઓથી સાબિત

થયું છે કે ૩૩ વર્ષની અંદર કેન્સરનાં દરદીઓમાં સેંકડે ૮૧૨ ટકા જેટલો વધારો થયો છે. કોપનહેગન અને મ્યુનીચમાં પણ કેન્સરના દરદમાં મોટો વધારો થતો જાય છે અને તેનું કારણ ત્યાં માસનો ઉપયોગ વધતો હોવાનું ચાલ્સ ડબલ્યુ ફોર્વર્ડ જણાવે છે. તેઓ વિશેષમાં જણાવે છે કે માંસ ખાનારા ૨૫ દેશમાં કેન્સરના પ્રમાણની સરખામણી કરતાં જણાયું છે કે ૧૯ દેશોમાં કેન્સરનું પ્રમાણ વધારે મોટું હતું, ૫ દેશોમાં મોટું હતું અને ૧ દેશમાં સામાન્ય હતું. જ્યારે માંસનો ઓછો ઉપયોગ કરતા અને માંસ ન ખાતા ૩૯ દેશોમાં કેન્સરનું પ્રમાણ બિલકુલ મોટું જણાયું નથી.

માંસથી યુરીક એસીડનો વધારો થાય છે તે જાણીતું છે, અને “ડૉ. ડૉગ્લાસ મેકડોનલ્ડના અભિપ્રાય મુજબ, માંસના ખોરાકથી યુરીક એસીડ વધી જાય છે અને યુરીક એસીડ વધવાથી કેન્સરનું દરદ લાગુ પડે છે.”

ડૉ. વિલ્યમ્સ ફોર્બર્ટ (મીડલેસેક્સ કેન્સર હોસ્પિટલ) જણાવે છે કે, આંકડાઓથી સાબીત થાય છે કે માંસના ઉપયોગના વધારાની સાથેજ કેન્સરના દરદોનો વધારો થતો જાય છે.

“ડૉ. સર જેમ્સસોથર એમ. ડી. એફ. આર. સી. પી. જણાવે છે કે મેં લાંબા વખત સુધી વિચાર કર્યો છે અને જણાયું છે કે ઇંગ્લાંડમાં વધતાં જતાં કેન્સરના દરદનું કારણ ખાસ કરીને માંસના ખોરાકનો વધતો જતો ઉપયોગ છે.”

આ બાબતમાં અત્યાર સુધી સંકડો ડોક્ટરોના અભિ-
પ્રાયો એકઠા થયેલા છે અને વિલાયત વિગેરે દેશોમાં હવે
તે બાબતમાં બે મત છેજ નહિં. વળી કેન્સરનું મુળ
કારણ શોધવા અને તેના ઉપાયો શોધવા માટે જીદ જીદ
ડોક્ટરો ભગીરથ પ્રયત્નો કરે છે અને ખાસ કમીશનો
પણ નીમાયાં છે. તેઓ ઉપર મુજબ કહે છે એટલુંજ
નહિં પણ એમ પણ માને છે કે અન્નફળ શાકના
ખોરાકથી આ દરદ થતું નથી. તેમજ જે માંસાહારીઓને
આ દરદ લાગુ પડ્યું હોય તેવા ઘણા દરદીઓ અન્નફળ
શાકનો ખોરાક આપવાથી સાજા થઇ ગયા છે. જ્યારે
ખીજ દવા કે ઉપાય આ ઝવણેણુ દરદ માટે અસર
કરતા નથી.

ડા. જે. એચ. કેલોગ જણાવે છે કે એક ચાર
વર્ષથી લાગુ થયેલા કેન્સરના માંસાહારી દરદીએ માંસ
ખાતું છોડ્યાથી કેન્સરનું દરદ તદ્દન નાશુદ થઇ ગયું
જે કે ઘણીજ ઝેરી જાતનું તે કેન્સર હતું.

ડા. હેગ જણાવે છે કે અન્નફળશાકનો ખોરાક
લેનારાઓને કેન્સરનું દરદ ભાગ્યેજ લાગુ પડે છે.

ડા. વીલીયમ લેમ્બ જણાવે છે કે એક ૪૯
વર્ષની બાઇને કેન્સરનું દરદ લાગુ પડતાં તેને અન્નફળ
શાકનો ખોરાક અને સ્વચ્છ પાણી પર રાખતાં તે સારી
થઇ હતી.

આ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાશે કે નાસુર (કેન્સર) જેવું અચકર દરદ માંસ ખાવાથી લાગુ પડે છે અને દવા અગર કાપકુપથી તે ભાગ્યેજ મટી શકે છે. જ્યારે અનુકૂળ શાકના ખોરાક લેનારાઓને તે ભાગ્યેજ લાગુ પડે છે અને માંસાહારથી લાગુ પડેલા કેન્સરના દરદીઓને તે સાબળ કરે છે.

દાંતના દરદો.

માંસ ચાવી શકાય કે ખાઈ શકાય તેવા દાંતો મનુષ્યોને કુદરતે આપ્યા નથી છતાં તે ખોરાક ખાવામાં આવે છે તો તેથી ચાવવાની ક્રિયા પુરતી થઈ શકતી હોવાથી બીજાં પેટનાં, આંતરડાનાં દરદો થાય છે. તેવીજ રીતે દાંતના દરદો પણ લાગુ થાય છે.

ડૉ. લીઓનાર્ડ વીલ્કીન્સ — માંસ ખાનારી સુધરેલી પ્રજાના ૮૫ ટકા નાનેથી મેલેરિયા (Bucco-gastro-intestinal tract) ગળાના અને આંતરડાના દરદોથી પીડાય છે તેનું કારણ તેમના ખોરાકની રીત છે.

ચાવતી વખતે માંસના નાના રેસાઓ જુદા પડે છે અને દાંતની કેતરોમાં બરાઈ રહી સડવા લાગે છે. કેમકે જે રીતે દાંત સાફ કરવામાં આવે છે તેનાથી તે દુર ચાઈ શકતા નથી. આથી દાંત સડે છે અને પાથોરીયા જેવાં દાંતના દરદો પેદા થાય છે. અને આપણે જોઈએ છીએ તેમ દાંતના દરદીઓનો વધારો થતો જાય છે. ઈંગ્લેન્ડ

અને અમેરીકા કે જ્યાં માંસનો ખોરાક ચાલે છે ત્યાં મીઠા અર્થાત્ અન્ડર લુડ જણાવે છે તેમ “૧૫૦ વર્ષો પહેલાંના કરતાં હાલ ઇંગ્લાંડ અને અમેરીકામાં દાંતના રોગો ૧૦ ગણા વધારે પ્રમાણમાં ચાલે છે.” મીઠા થામસ જે. રોગન જણાવે છે કે બ્રિટીશ ડેન્ટલ એસોસીએશને (દાંત સંબંધી મંડળ) નીશાળના છોકરા-ઓના દાંત તપાસતાં માલુમ પડ્યું કે ૧૦૫૦૦ છોકરાના દાંતમાં ૮૫ ટકા રોગવાળા હતા અને તેનું કારણ દાંત નીરોગી રહે તેવા ખોરાકની ખામી હતી.

પ્રોફેસર કીથ પાણુ એવો અભિપ્રાય ધરાવે છે કે માંસનો ખોરાક જોઈએ તેવો ચાવી ન શકતો હોવાથી દાંત, ગળા અને નાકને લગતાં દરદાનું તે કારણ અને છે. તે સંબંધમાં મીઠા હોરેસ ફોલેચર કહે છે કે, હાલના જમાનાના છોકરાને ગળા અને નાકને લગતાં દરદા જેવાં કે (Rhinitis, naso-pharyngitis tonsillitis adenoids etc.) લાગુ પડે તેમાં નવાઈ શું !

ઉપરની હકીકતો સાબીત કરી આપે છે કે માંસમચ્છીના ખોરાકથી દાંત મોટું ગળું અને નાક વીગેરેને લગતાં દરદા લાગુ પડે છે અને તેને પરિણામે ખીજ ખીમારી થાય તે દેખીતું છે. એપેન્ડીસાઈટીસ એ બચકર આંતરડાને લગતાં દરદાનું મુખ્ય કારણ પણું માંસહાર માલુમ પડે છે. માંસ ખાનારા પ્રદેશમાં જેટલું આ જીવલેણ દરદા ચાલે છે તેટલું ખીજ કોઈ રચળે હોવાનું

જણાયું નથી. માંસનો ખોરાક શરીરમાં દાખલ થઈ જલદી પચી ગયાનું ભુલભરેલું બાન કરાવે છે. પણ, થીન્ડ ડાઈસ ડાઈસ ફાર્વર્ડ જણાવે છે તેમ ખરેખર તે વધારે પડતી શરીરની શક્તિનો દુરુપયોગ કરી હોજરીને જલદી થાક આપે છે એટલે પચી ગયાનું જણાય છે. પણ ખરેખર રીતે તેનો જોડતો રસ થતો નથી અને હોજરીમાં પડી રહેવાથી ઝેર પેદા થાય છે. જે ધણું દરદોને જન્મ આપે છે.

ડૉ. પોલકાર્ટન કહે છે “ વૈદકીય અનુભવથી પુરતી સાબીતિ મળે છે કે માંસનો ખોરાક ડીસ્પેપ્સીયા (Dyspepsia) એપેન્ડીસાઇટીસ (Appendicitis) વીગેરે ઉત્પન્ન કરવામાં પુરતો ભાગ ભજવે છે. ટાઇફોઇડ (Typhoid) સંગ્રહણી (Dysentery) વીગેરે દરદોને અનુકુળ છે અને ક્ષય (Tuberculosis) અને નાસુર (Cancer) જેવાં જીવલેણ દરદોના જન્મનો દાખલ કરે છે. x x x

ડૉ. કોએન્સ બેલીએ જાહેર કરેલું છે કે હાલના જમાનામાં એપેન્ડીસાઇટીસ તે સામાન્ય દરદ થઈ પડેલું છે અને તેનું કારણ આપણા ખોરાકની અને પીણાની ચાલતી ટેવોમાંથી મળેલું છે. તેઓ વિશેષમાં કહે છે કે જાનવરોના માંસમાં એપેન્ડીસાઇટીસના જન્મનો હોવાથી બધા માંસને તેનો ઝેર લાગે છે.

ડૉ. હુકાસ શેમ્પેનીઅર માલુમ પડેલું હતું કે રુમાનીયાના ૨૦,૦૦૦ બેડન દરદીઓ જેઓ અન્નરૂઝ

શાકપર રહે છે તેમાંથી માત્ર એકને તે દરદ લાગુ પડેલું હતું. જ્યારે તેના માંસ ખાનારા શહેરીઓની અંદર દર રર૧ માણસે ૧ માણસને તે દરદ લાગુ પડતું હતું. ફ્રેન્ચ લશ્કરના સરજન જનરલ તરીકે તેઓએ જાહેર કરેલું છે કે ફ્રેન્ચ સીપાઇઓ માંસપર રહેતા હોવાથી તેમને એપિન્ડીસાઇટીસનું દરદ વધારે પ્રમાણમાં લાગુ પડતું હતું જ્યારે આરબ લોકો કે જેઓ અન્નકુળ શાકપર રહેતા તેઓ આ દરદથી દુર હતા.

ચીકાગોના ડૉ. સેનને જણાયું હતું કે ઘસ્ટ આફ્રિકાના અન્નકુળશાક પર રહેતા વતનીઓને આ દરદ લાગુ પડતું નહોતું.

ડૉ. એકફ્રાઈડ જેઓએ નાતાલમાં ૩૦ વર્ષ સુધી વેદકનો ધર્મ કરેલો હતો તેમણે જણાવ્યું છે કે ત્યાંના લોકો માંસ ન ખાતા હોવાથી એપિન્ડીસાઇટીસનું દરદ તેમને બાગ્યેજ થાય છે.

ટાઈફોઇડ જાતનો ઝેરી તાવ ડૉ. પોલકાર્ટન તેમજ બીજા ઘણા અનુભવી ડાક્ટરોના મત મુજબ, માંસના ખોરાકથી વધારે પ્રમાણમાં લાગુ પડે છે કેમકે માંસનો ખોરાક આવા ઝેરી જંતુઓ માટે ઘણો અનુકુળ છે.

ડીસ્પેપ્સીયા, સંઘ્રહણીના દરદો તો માંસના ખોરાક માટે સામાન્ય છે. બરાબર ચાવી શકાતો ન હોવાથી પુરતું પાચન ન થાય અને તેથી કચરો આંતરડામાં ભરાઈ રહેતો

હોવાથી આ દરદો કાયમ રહે છે અને આ રીતે ભરાયેલો કચરો જ્યારે સડે છે ત્યારે ઘણો ઝેરી થઈ પડે છે.

ડા. કેલોગના અભિપ્રાય મુજબ સંગ્રહણી કે મરડાનું દરદ Bacteria ના જંતુથી પેદા થાય છે અને તેથી તે દરદ માટે માંસનો ખોરાક વધારે તુકસાનકારક છે.

હૃદય ઉપર થતી અસર.

માંસના ખોરાકથી હૃદય ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થતી હોવાનું ડોક્ટરોને માલુમ પડેલું છે.

ડા. એચ. એસ. બ્રુઅર જણાવે છે કે માંસ ખાનારાઓની નસો અને ધોરી નસો, ભરાઈ જાય છે અને પાતળી પડી જાય છે અને તેથી તાવ તો તેમને ઓછા વધતા પ્રમાણમાં હમેશ કાયમ રહે છે.

મી. જી. એચ. ઓલીવર જણાવે છે કે માંસ ખાનારનું હૃદય, અન્નકુળ શાકનો ખોરાક ખાનારના હૃદય કરતાં ૧૦ ગણું વધારે જોરથી ધબકે છે.

આ ખરેખર ધાસ્તી ભરેલી હકીકત છે. માંસાહારીઓનું હૃદય એક મીનીટનો વિચાર કરતાં ૧૦ ગણું વધારે ચાલે છે તો એક કલાકમાં ૬૦૦ ગણું વધારે જોરથી ચાલે. આનું પરિણામ સહેજે ધારી શકાય તેવું છે. માંસાહારીઓના સંખ્યા જલદી ઘસાઈ જાય અને તેઓને હૃદયના દરદો લાગુ પડે તેમાં શું નવાઈ ? સર વીલીયમ ઓડપ્પેન્ડ

જણાવે છે કે (Arterial Tension) નાડીનાં તાણુનાં ખાસ કારણોમાં માંસનો ખોરાક પહેલો નંબર ધરાવે છે.

અંધીવા, જઝંદર વીગેરે લીવર અને કીડનીને લગતાં દરદોનું કારણ યુરીક એસીડ મુખ્ય લેખાય છે અને તે યુરીક એસીડ માંસના ખોરાકમાં વધારે પ્રમાણમાં હોવાથી માંસાહારીઓમાં તે દરદો ખાસ જોવામાં આવે છે.

માન્યેસ્ટરનાં ડી. હોલેને ગણત્રીયા અને અખતરાથી માલમ પડેલું છે કે માંસના ખોરાકમાં અન્નફળશાકના ખોરાક કરતાં વધારે પ્રમાણમાં યુરીક એસીડ રહેલું હોય છે.

ડૉ. વોન નુરડન જણાવે છે કે માંસ જોવા વધારે નાદુરોજનવાળા પદાર્થોથી લીવર કીડની અને તેવા બીજાં ભાગોને વધારે પડતો બોળે થાય છે અને તેથી સંધીવા અને લીવર તથા કીડનીને લગતાં બીજાં દરદો પેદા થાય છે.

ડૉ. ફાર્કરસન જણાવે છે કે માંસનો ખોરાક ખાવાથી ગાંઠ, સંધીવા અને કીડનીના દરદો લાગુ પડે છે.

મીચીગનની યુનીવર્સિટીના ડૉ. વૉગેમ જણાવે છે કે ટોક્સીન નામના પદાર્થથી કીડનીનું દરદ થાય છે અને તે ટોક્સીન દુર રાખવા માટે બધી જાતનાં માંસના ખોરાકનો ત્યાગ કરવાનું અને અન્નફળશાકનો ખોરાક લેવાનું તેઓ જણાવે છે.

મગજ અને યાનત્રનું ઉપર માંસના ખોરાકથી ઘણી માઠી અસર થાય છે અને આથી માંસાહારી દેશોમાં

ગાંડપણના દરદનો વધારો થતો જાય છે. ડો. રેન્ટોલ્સ જણાવે છે કે ઇંગ્લાંડની વસ્તીમાં દર ૨૫૦ માણસોએ એક માણસ ગાંડો હોવાનું સત્તાવાર રીતે જાહેર થયું છે અને દર ૫ ગુન્હેમારોમાં એક ગાંડો હોય છે અને અપંગ નીરાધાર ગૃહોમાં દર ત્રણ માણસમાં ૨ નબળાં મગજનાં જણાયાં છે. તેવીજ રીતે નીશાળમાં બણતાં છોકરાઓની તપાસ કરતાં ઇંગ્લાંડમાં આશરે ૧૫૦,૦૦૦ છોકરાંઓ નબળાં મનનાં માલુમ પડ્યાં છે.

ડો. સેવેજે સ્પષ્ટ રીતે કહેલું છે કે ગાંડપણનું દરદ માંસનો ઉપયોગ કરનારાઓમાં ખાસ માલુમ પડે છે.

વળી માંસના ખોરાકથી મનુષ્યોની વૃત્તિ ઘણીજ ધાતકી અને પશુ જેવી થઇ જાય છે તે પણ જાણીતું છે અને તે પણ એક મનને લગતું દરદ છે. માંસના ખોરાકને અને દારૂને પણ નીકટનો સંબંધ છે. માંસના ખોરાકથી દારૂ પીવાની ઇચ્છા થાય છે અને તેથી બમણું નુકસાન થવા લાગે છે.

ડો. જ્યોર્જ કીથના અભિપ્રાય મુજબ, માંસના ખોરાકને અને દારૂને ખાસ સંબંધ છે અને ખાસ કરીને જીવાન માણસોમાં તે ઇચ્છા વધારે ઉત્પન્ન થાય છે.

ડો. એચ. બી. ફાઉલર પણ કહે છે કે જમ વધારે માંસનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તેમ વધારે દારૂની ઇચ્છા થાય છે.

ઉપરની હકીકતોથી ખાત્રી થશે કે માંસના ખોરાકથી શરીરને કેટલું નુકસાન થાય છે. આ બાબતમાં ડોક્ટરોના ચોક્કસ અભિપ્રાયો ધણા છે અને તે બાબતનાં પુસ્તકો વખતો વખત બહાર પડે છે. તો હવે આટલું જણાવવા પડી આવેા ઝેરી અને રોગોની ખાણરૂપ ખોરાકને જલદી છોડી, અન્નફળશાકના કુદરતી અને દરદોને નસાડનાર ખોરાકનો ઉપયોગ જ્યારે કરવામાં આવશે ત્યારેજ ભયંકર દરદો જડ ધાલી ગયાં છે તે નાબુદ થઇ શકશે. દરેક રોગનું મુળ ખોરાક છે અને તેથી રોગ દૂર કરવા માટે ઉપર મુજબ ખોરાકનો ફેર કરવાની પહેલી જરૂર છે. અમારી માંસાહારી બાઇઓને ખાસ વિનંતિ છે કે તેમણે ઉપરની બાબતોની પુરતી ખાત્રી કરી માંસનો ખોરાક છોડી પોતાની જાતને નીરોગી બનાવવી. આ બાબતમાં વધારે સાહિત્ય મંડળીની ઓફીસમાં લખવાથી મળી શકશે. આ હકીકતો વાંચી કેાઇ પણ માંસાહારી માંસનો ખોરાક છોડી અમને લખી મોકલશે તો ઉપકાર થશે. આ બાબતોમાં કંઇ શંકાઓ કોઇને થાય તો તે પણ લખવાથી સમાધાન થઇ શકશે.



જીવદયાને લગતું સસ્તું સાહિત્ય.

૩૧. આ.

- ૧ મનુષ્યને યોગ્ય કુદરતી ખોરાક (ગુજરાતી) ૦—૨.
- ૨ શરાબ કે શયતાન ,, ૮—૨
- ૩ માંસના ખોરાકથી થતાં ભયંકર દરદો ૦—૦.
- ૪ અન્નફળ શાકનો ખોરાક બનાવવાની સાદી રીતો (ગુજરાતી) ૦—૪
- ૫ દારૂથી નીપજતાં ભયંકર પરિણામો ,, ૦—૮
- ૬ દીર્ઘાયુષી " થવું તે મનુષ્યનો જન્મસિદ્ધ મરાઠી ૦—
- ૭ દીર્ઘાયુષી " થવું તે મનુષ્યનો જન્મસિદ્ધ હકક છે (ગુજરાતી) ૦—૦—૬ ૮ મરાઠી ૦—૦—૬
- ૯ મુસ્લીમ રાજ્યમાં ગૌરક્ષા. અંગ્રેજીમાં ૦—૦—૬ લેખક ડૉ. સૈયદ મહમદ પી. એચ. ડી.
- ૧૦ મરાઠી ૧૧ હીંદી ૧૨ ગુજરાતી ૦—૦—૬
- ૧૩ માંસની શરીર ઉપર થતી અસર. અંગ્રેજી. લેખક ચાર્લ્સ ડબ્લ્યુ ફેવર્ડ (ઇંગ્લાંડ) ૦—૦—
- ૧૪ ખોરાક: ગંભીર વિચારનો પ્રશ્ન ,, નીના એચ. હોસાલી (ઇંગ્લાંડ) ૦—૮—

આ ઉપરાંત વિલાયત, અમેરિકા વીગેરે દેશોના વિદ્ધ માણસોએ બહાર પાડેલું જીવદયા અને માંસાહારને લગતું ઇષ્ટ ઉપયોગી સાહિત્ય નજીવી કીંમતે મળી શકશે. જુદા વિષયોના નાનાં હેન્ડબુક્સ તથા પ્રાઇસલીસ્ટ અર આનાની ટીકીટ મોકલી નીચેને શીરનામે લખવાથી મ શકશે. સામટી નકલો લેનારને સારું કમીશન.

આનરરી સેક્રેટરી—મુ'બધની શ્રી જીવદયા મંડળી.

એડ્રીસ:—૩૦૯ શરાફ બજાર, મુ'બધ ર.

